

Hubungan Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Penjas SMP: Literature Review

Jalesatrio Kapti, Masyuri Eko Winarno*

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: m.e.winarno.fik@um.ac.id

Paper received: 2-3-2022; revised: 21-3-2022; accepted: 28-3-2022

Abstract

This Literature Review study aims to determine whether there is a relationship between physical fitness and learning motivation to outcomes learning in physical education at junior high school level, using secondary data, namely previous research journal articles., the search for journal article in the literature review uses methodological criteria (1) Searching for data on journal article to be reviewed according to the research title, (2) Research variable which is used according to the needs of the author, (3) The search for articles limited to the last 5 years from 2017 - 2021, (4) The result of the study are measured validly, (5) Data analysis is analyzed appropriately. The database used by researchers from google scholar, eric journals, and taylor and francis using keyword (The relationship "physical fitness" and "learning motivations" to "physical education learning outcomes" junior high school students". The results of the literature review that were carried out showed that the results of the research showed that the variable (1) physical fitness was related to physical education learning outcomes, (2) learning motivation was related to physical education learning outcomes, (3) there was a positive relationship between physical fitness and learning motivations toward physical education.

Keywords: physical fitness; learning motivation; learning outcome physical education; junior high school

Abstrak

Penelitian Literature Review ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kebugaran jasmani dan motivasi belajar terhadap hasil belajar penjas pada satuan sekolah tingkat SMP, pencarian artikel jurnal pada literature review menggunakan metodologi dengan kriteria (1) Pencarian data artikel jurnal yang akan di review sesuai dengan judul penelitian, (2) Variabel penelitian yang digunakan sesuai dengan kebutuhan penulis, (3) Pencarian artikel dibatasi dengan rentang waktu 5 tahun terakhir dari 2017 - 2021, (4) Hasil penelitian diukur secara valid, (5) Analisis data dianalisis secara tepat. Database yang digunakan peneliti dari google scholar, eric journal, dan taylor and francis dengan menggunakan kata kunci (keyword), (hubungan "kebugaran jasmani" dan "motivasi belajar" terhadap "hasil belajar penjas" "siswa SMP"). Hasil dari literature review yang dilakukan menunjukkan, hasil dari penelitian yang menunjukkan variabel (1) kebugaran jasmani berhubungan dengan hasil belajar penjas, (2) motivasi belajar berhubungan dengan hasil belajar penjas, (3) adanya hubungan yang positif antara kebugaran jasmani dan motivasi belajar terhadap hasil belajar penjas.

Kata kunci: kebugaran jasmani; motivasi belajar; hasil belajar penjas; sekolah menengah pertama

1. Pendahuluan

Di Indonesia pada umumnya mata pelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi, merupakan bagian integral dari seluruh pendidikan, sehingga pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi memiliki peran penting dalam pembentukan karakter pada siswa. Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi juga merupakan pendidikan yang dinanti oleh siswa karena dengan adanya pembelajaran jasmani anak-anak dapat belajar diluar kelas dan dapat mengurangi rasa kejenuhan. Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi juga menjadi

pendorong perkembangan motorik siswa, aktivitas fisik dan ilmu pengetahuan, Pendidikan jasmani harus diajarkan pada tingkatan satuan pendidikan mulai dari yang terendah hingga teratas yang meliputi tingkat sekolah mulai dari, Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA) bahkan dalam tingkat perguruan tinggi (PT)(Asmilyadi & Yendrizal, 2020). Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi merupakan proses pendidikan yang dilakukan dari tingkat sekolah dasar sampai sekolah menengah atas dengan adanya gerakan fisik untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, peningkatan keterampilan gerak dan mengakibatkan adanya perkembangan sikap dan pengetahuan intelektual pada kehidupan sehari-hari.

Pendidikan jasmani juga merupakan wadah atau tempat untuk memberi pengajaran kepada anak secara jasmani maupun rohani untuk membangun perubahan serta peningkatan ilmu pengetahuan serta membentuk watak atau karakter yang baik serta mencapai tujuan yang akan diraih (Sulnawir et al., 2020). Bicara tentang tujuan, tujuan dari pendidikan jasmani yaitu berupa pengembangan sikap selalu jujur, disiplin dalam segala hal, membangun rasa tanggung jawab, menjalin kerja sama antar individu maupun kelompok, yakin terhadap kemampuan diri sendiri, dan demokratis dalam segala aktivitas jasmani (Pratiwi & Novri, 2020). Pendidikan jasmani juga bertujuan mengembangkan pengetahuan secara luas dengan melibatkan kegiatan yang berupa aktivitas fisik, selain itu tidak tertuju pada fisik saja melainkan dengan pengembangan sikap yang berupa pembentukan mental, perilaku sosial, kesehatan emosi, pengetahuan intelektual yang luas serta sehat dalam hal apapun (Winarno, 2006). Selain adanya tujuan Pendidikan jasmani juga mempunyai ruang lingkup yang meliputi ranah permainan dan olahraga, aktivitas yang menuju perkembangan pengetahuan, senam, aktivitas air, aktivitas ritmik, pendidikan diluar kelas dan kesehatan yang maksimal, aspek tersebut dapat berdampak dalam kebugaran jasmani serta peningkatan hasil prestasi (Yusuf Sukman, 2017).

Dalam rangka pembiasaan aktivitas gerak di pendidikan jasmani pada kebugaran jasmani yang merupakan kemampuan dan daya tahan tubuh seseorang saat melakukan kegiatan fisik dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan (Maisaroh & Athar, 2020). Kebugaran jasmani adalah dimana kemampuan jasmani individu maupun kelompok dalam berbagai kegiatan kejasmanian sehari-hari secara optimal dan masih mempunyai cadangan kekuatan untuk melakukan aktivitas selanjutnya dengan tanpa adanya rasa lelah sedikitpun (Kamaluddin, 2019). Adanya ketahanan fisik yang bagus seseorang ataupun siswa-siswi yang melakukan kegiatan aktivitas fisik dalam proses pembelajaran di sekolah akan mendapatkan kesehatan yang optimal, sehingga dapat menuntaskan segala tanggung jawab yang sedang dijalani. Sehingga dengan adanya tingkat kebugaran jasmani yang merupakan kesanggupan kekuatan tubuh yang digunakan untuk menjalani suatu aktifitas dan tidak mengalami lelah yang berarti, karena seseorang yang kondisi fisiknya bugar tidak mudah mengalami kelelahan atau kecapekan lalu akan mudah dalam melakukan suatu pekerjaan secara tuntas dengan penuh tanggung jawab serta tanpa menimbulkan rasa jenuh atau malas dan juga tidak berhenti sebelum waktunya istirahat (Hervás et al., 2018)

Akan tetapi dilihat dari kondisi sekarang tingkat kebugaran jasmani masyarakat di Indonesia kurang baik, dalam konteks Pendidikan di sekolah adanya penurunan aktivitas gerak yang mengakibatkan siswa mengalami obesitas dan tidak memiliki semangat dalam melakukan kegiatan fisik yang mengakibatkan siswa malas sehingga tidak mempunyai tenaga untuk melakukan tugas fisik yang berat. Ini didukung dengan pendapat (Nurfajri et al., 2019)

yang menerangkan bahwa pada tingkat sekolah menengah pertama (SMP), kebugaran jasmani siswa semakin tinggi jenjangnya semakin tinggi pula kebugaran jasmaninya, sedangkan siswi semakin tinggi jenjangnya kebugaran jasmaninya semakin menurun. Dengan kata lain kebugaran jasmani pada tingkat sekolah menengah pertama belum bisa dikatakan baik. Menurut (Darman, 2017) kebugaran di setiap tingkat satuan sekolah belum mendekati kata baik atau kurang baik, dan semakin tinggi tingkat satuan sekolah semakin menurun aktivitas fisik dan akan berdampak pada penurunan kualitas kebugaran jasmani siswa tersebut. Dengan demikian untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa harus perlu adanya dorongan berupa motivasi, agar dapat mau melakukan aktifitas fisik yang membuat tubuh sehat dan bugar, terhindar dari rasa malas.

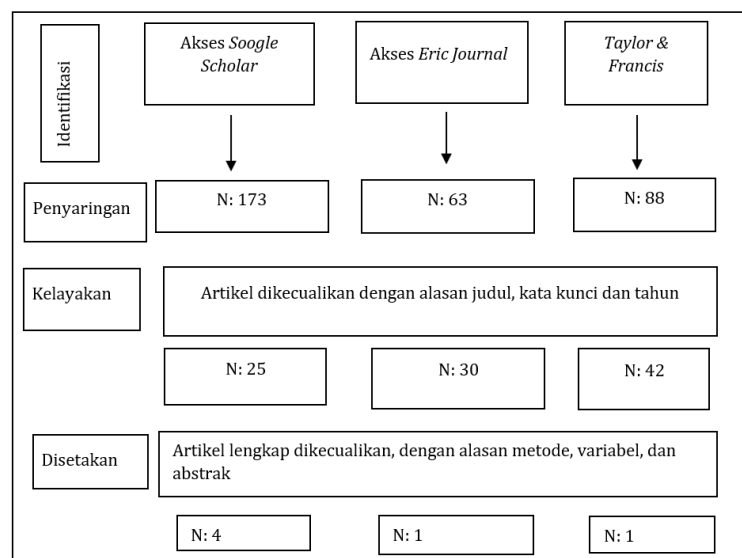
Motivasi merupakan suatu gejala psikis yang menyebabkan timbulnya dorongan dalam diri individu yang dilakukan secara sadar untuk mencapai suatu tujuan yang diinginkan dan motivasi bisa diterapkan dalam usaha tertentu untuk membuat adanya keinginan melakukan sesuatu guna mencapai tujuan yang diimpikan dan mendapatkan rasa kepuasan tersendiri (Sousia & Huliselan, 2020). Dengan adanya motivasi maka seseorang akan dapat lebih mampu dan akan lebih ingin melakukan suatu kegiatan, kegiatan diantaranya dalam proses pembelajaran di sekolah. Motivasi belajar adalah daya dorong seseorang untuk melakukan suatu aktivitas dalam proses pembelajaran tertentu yang berasal dari diri sendiri (intern) maupun dari aspek luar (extern), yang dapat menimbulkan semangat belajar individu itu sendiri (Monika & Adman, 2017). Oleh karena itu peranan motivasi dalam proses belajar mengajar sangat penting, dan harus ditanamkan dalam diri setiap individu, dengan didukung pendapat (Wibowo & Gani, 2018) motivasi belajar merupakan syarat yang mutlak dalam proses belajar dan sebagai landasan atau pondasi untuk di pegang teguh pada peranan penting dalam menumbuhkan gairah serta semangat belajar, serta sebagai usaha untuk mencapai tujuan belajar. Kemudian menurut (Andriani & Rasto, 2019) motivasi belajar siswa dapat menjadi acuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa, dengan kata lain motivasi belajar dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam proses pembelajaran yang berlaku. Sehingga motivasi sangat berpengaruh pada keberhasilan siswa dalam melakukan aktivitas belajar guna memperoleh hasil belajar yang maksimal.

Untuk mencapai keberhasilan serta kesuksesan yang diinginkan siswa dalam proses belajar ditandai dengan hasil belajar. Hasil belajar adalah hasil nyata yang diperoleh peserta didik dalam proses menguasai kecakapan jasmani dan rohani pada satuan pendidikan yang diwujudkan dalam bentuk kertas berupa raport di setiap semester (Hendri & Aziz, 2020). Hasil belajar merupakan keterampilan maupun kemampuan yang dimiliki dalam peserta didik setelah peserta didik melakukan aktivitas fisik (Sriyatin et al., 2018). Untuk mencapai hasil belajar secara optimal, ada dua faktor yaitu faktor internal yang diantaranya faktor, 1) fisiologis, seperti kesehatan tubuh, tidak mengalami cacat fisik maupun mental, 2) psikologis, seperti pengetahuan, perhatian yang tertuju, minat, bakat dan motivasi belajar, kemudian faktor eksternal yang diantaranya faktor, 1) lingkungan seperti kondisi luar lingkungan, lingkungan sosial yang ada saat itu, 2) instrumental yang berupa penetapan kurikulum, sarana dan prasarana proses belajar, serta peran pendidik menurut (Baiti, 2019). Dengan adanya berbagai pemaparan diatas untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik maka perlu adanya kondisi fisik (kebugaran jasmani) yang bagus dan peran motivasi belajar, dengan demikian peneliti mempunyai ketertarikan untuk meneliti tentang hubungan kebugaran jasmani dan motivasi belajar siswa dengan hasil belajar Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi siswa menengah pertama (SMP). Dengan didasari penelitian terdahulu yang membahas tentang

kebugaran jasmani, motivasi belajar siswa dan hasil belajar dalam proses pembelajaran siswa sekolah menengah pertama.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode *literature review* adalah menggunakan data sekunder yang berkaitan dengan topik permasalahan tertentu. Tujuan studi literature review ini mengidentifikasi beberapa teori tentang hasil penelitian yang sudah ada atau penelitian terdahulu. Metode pencarian data menggunakan data sekunder dengan pencarian pada akses google scholar untuk pencarian artikel nasional dan pada akses erik journal, dan taylor and francis digunakan untuk pencarian artikel internasional. Proses tahapan pada literature review ini menggunakan alur PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analysis*), pencarian artikel jurnal pada literature review menggunakan metodologis dengan kriteria (1) Pencarian data artikel jurnal yang akan di review sesuai dengan judul penelitian, (2) Variabel penelitian yang digunakan sesuai dengan kebutuhan penulis, (3) Pencarian artikel dibatasi dengan rentang waktu 5 tahun terakhir dari 2017 – 2021, (4) Hasil penelitian diukur secara valid, (5) Analisis data dianalisis secara tepat. Database yang digunakan peneliti dari google scholar, eric journal, dan taylor and francis dengan menggunakan kata kunci (keyword), (hubungan “kebugaran jasmani” dan “motivasi belajar” terhadap “hasil belajar penjas” “siswa SMP”) untuk pencarian artikel nasional dan (*relationship “physical fitness” and “learning motivation” to “learning outcomes in physical education” “junior high school student”*).



Gambar 1. Alur Analisis Artikel Jurnal

Diagram diatas menggunakan menggunakan strategi ekstraksi data dan identifikasi yang sesuai dengan alur PRISMA. Untuk pencarian langsung ketikkan variabel yang akan diteliti dengan setiap variabel di beri tanda petik (“), contoh: “kebugaran jasmani” “motivasi belajar” “hasil belajar penjas” “SMP”, setelah itu klik *seacrh* kemudian muncul 173 artikel, kemudian lanjutannya cari menu untuk membatasi rentang waktunya dari 2017-2021, kemudian klik *ssearch* akan muncul 25 artikel dan itu dibaca semua sampai menemukan artikel sesuai kriteria dan harus sudah terindeks sinta 1 sampai sinta 4. Untuk pencarian artikel

internasional tuliskan variabel dengan bahasa *Inggris*, kemudian batasi rentang tahun diantara 5 tahun terakhir, pilah setiap jurnal dengan kriteria yang sudah ada dan untuk melihat di artikel internasional menggunakan *Scimago Junior* dengan akses <https://www.scimagojr.com/> untuk melihat artikel yang kita baca terindeks *Scopus* 1 sampai 4.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Berdasarkan dari hasil pemilihan artikel jurnal dan tahap dalam seleksi kelayakan sesuai kriteria inklusi data dan variabel untuk membatasi artikel dengan desain yang telah ditentukan, maka tabel dibawah ini merupakan tahapan analisis artikel. Berikut ini adalah artikel jurnal yang telah dianalisis sesuai kelayakan dan kebutuhan penulis.

Tabel 1. Hasil Analisis Artikel Review

No	Peneliti, Tahun	Presponden	Desain Penelitian	Jenis Terbitan	Hasil Penelitian
1	(Sari & Sin, 2020)	Siswa SMP Kota Padang	Korelasional	Sinta 3	1) Penelitian menghasilkan kebugaran jasmani berhubungan dengan hasil belajar penjas, 2) Motivasi belajar berhubungan dengan hasil belajar penjas, 3) Kebugaran jasmani dan motivasi belajar berhubungan dengan hasil belajar penjas
2	(Mon, Emil, Gusril, Fardi, 2017)	Siswa SMP 1 Kota Bukittinggi	Korelasional	Sinta 3	1) Kebugaran jasmani berhubungan dengan hasil belajar penjas 2) Motivasi belajar memiliki kontribusi yang signifikan dengan hasil belajar penjas 3) Kebugaran jasmani dan motivasi belajar secara bersamaan memiliki kontribusi dengan hasil belajar penjas
3	(Apriyano, 2017)	Pelajar SMP Pratiwi Siteba Padang	Korelasional	Sinta 3	Kebugaran jasmani memiliki kontribusi yang baik dengan hasil belajar penjas
4	(Etale et al., 2021)	Siswa kelas VII SMP 24 Surabaya	Korelasional	Sinta 4	1) Aspek motivasi belajar dan pengaruh teman sebaya berhubungan dengan hasil belajar. 2) Status ekonomi tidak memiliki hubungan dengan hasil belajar penjas
5	(Hadjarati & Haryanto, 2020)	Siswa SMP 1 Telaga	Korelasional	Sinta 2	Semakin tinggi motivasi untuk belajar maka akan semakin tinggi juga hasil belajar yang didapatkan siswa
6	(Østerlie et al., 2019)	318 student, in six school	Korelasional	Quartil 3	Motivasi merupakan hal penting bagi faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar

No	Peneliti, Tahun	Presponden	Desain Penelitian	Jenis Terbitan	Hasil Penelitian
					maupun suatu prestasi bagi siswa

Berdasarkan artikel yang telah dianalisis adalah rentang terbitan jurnal antara tahun 2017-2021 atau keluaran 5 tahun terakhir berdasarkan kriteria penulis, tahun, desain penelitian respondes, hasil penelitian dan kualitas artikel jurnal. Dari pemaparan tersebut artikel penelitian secara keseluruhan menggunakan metode korelasional. Kemudian teknik pengumpulan data menggunakan nilai rapor, tes TKJI dan angket.

Penelitian kebugaran jasmani, motivasi belajar dengan hasil belajar merupakan problematika yang menarik untuk diteliti lebih lanjut karena melihat pentingnya kebugaran jasmani yang terjadi dan akan memberikan efek yang positif serta dengan adanya motivasi belajar yang dapat menumbuhkan suatu keinginan atau berupa dorongan yang lebih serta adanya motivasi lain dari lingkungan sekitar, dengan itu dapat dijalankan secara optimal akan dapat menunjang hasil belajar yang baik dan jika lebih ditingkatkan tidak menutup kemungkinan untuk meraih prestasi akademik maupun non akademik

3.2. Pembahasan

Penelitian ini merupakan analisis dari beberapa penelitian terdahulu dan dapat dilihat adanya keterkaitan ataupun hubungan pada variabel satu ke variabel yang lain. Beberapa variabel kebugaran jasmani dan motivasi belajar merupakan faktor penting terhadap hasil belajar penjas pada siswa. Dibawah ini akan dibahas dengan analisa dengan melakukan review pada masing-masing variabel dan apakah benar adanya apa tidaknya hubungannya.

3.2.1. Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Penjas

Kebugaran jasmani sangat penting bagi seluruh manusia terutama pada usia remaja, dengan kebugaran jasmani yang baik maka akan dapat menopang kesehatan semua orang yang khususnya pada anak yang memasuki usia remaja serta akan memberikan pengaruh yang sangat baik bagi pertumbuhan dan perkembangan remaja (Rahmawati & Hariyanto, 2020). Dengan adanya penjaagaan kebugaran jasmani yang didasari dengan berbagai Latihan-latihan kebugaran fisik yang teratur serta berkelanjutan dapat mengontrol kesehatan tubuh serta memelihara dan menjaga sistem metabolisme tubuh dan daya tahan tubuh yang baik. Kesehatan tubuh yang terjaga dengan baik merupakan gambaran bahwa seseorang selalu berolahraga secara teratur. Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa kebugaran jasmani (Suci & Sin, 2020) (Mon et al., 2020) (Apriyano, 2017) (Xiang et al., 2017) (Mon, Emil, Gusril, Fardi, 2017) (Syahniar & Dwi, 2018).

Pada usia remaja akan kebutuhan kesehatan diri secara fisik masih dikatakan jauh dari baik, dikarenakan adanya kemalasan akan berolahraga. Untuk fisik anak laki-laki lebih mempunyai kekuatan fisik yang lebih daripada anak perempuan ini juga dari kodrat dari halir pada dasarnya. Pendapat ini juga didukung dengan remaja laki-laki mengalami peningkatan tenaga maupun energi lebih besar dan pesat dari pada fisik anak perempuan pada aspek pertumbuhan fisik, berupa tinggi badan, berat badan, lean body mass sehingga laki-laki memerlukan energi 2 kali lipat lebih besar daripada anak perempuan. Kebutuhan energi seseorang juga dapat ditentukan dari aktifitas fisik yang berupa kebugaran jasmani, apabila

intensitas Latihan kebugaran jasmani semakin tinggi maka semakin besar energi yang akan dikeluarkan. Ini dikarenakan porsi kekuatan seseorang berbeda-beda dan ditentukan oleh beberapa faktor yang diantaranya oleh umur, berat badan, jenis kelamin, aktivitas berolahraga, kondisi lingkungan sekitar seperti suhu dan keadaan tertentu misalnya ibu menyusui, hamil serta ketika dalam keadaan sakit. Bukan hanya itu kebugaran jasmani juga sangat berguna pada bidang Pendidikan, yang tertuju pada hasil belajar siswa khususnya pada mata pelajaran penjas.

Kebugaran jasmani bisa dikatakan baik apabila seseorang memperoleh aktivitas fisik yang cukup dalam kegiatan perharinya, yang dapat digunakan untuk membantu pertumbuhan massa tubuh, perkembangan daya pikir, keaktifan siswa, dan kesehatan yang menyeluruh. Kebugaran jasmani yang kurang baik akan menimbulkan masalah kesehatan seperti cepat merasa Lelah, mengalami obesitas, timbulnya penyakit dalam. Masalah ini disebabkan pola makan yang kurang baik serta kurang meluangkan waktu untuk selalu berolahraga. Ketidak seimbangan pola makan serta berolagraga sangat mempengaruhi daya tahan tubuh dan berakibat tubuh akan mudah terserang berbagai penyakit, sehingga aktivitas sehari-hari tidak produktif, juga akan berakibat dalam kegiatan belajar mengajar saat di sekolah. Jika kebugaran tidak dijaga siswa akan mengalami mudah Lelah saat melakukan pelajaran praktek lapangan dan hasil belajar akan menurun.

Pendidikan jasmani diharapkan juga untuk mendorong serta menjadi solusi yang dapat dipertimbangkan untuk proses belajar mengajar di sekolah, proses Pendidikan jasmani ini bisa menjadi pendorong dalam konteks peningkatan derajat kesehatan para siswa. Penyimpanan teori, implementasi mengenai kesehatan dalam aktivitas belajar harus diselaraskan dengan penyampaian dari seorang guru sehingga ilmu serta pengetahuan yang didapat siswa dapat diakses dan diserap dengan baik. Upaya yang harus dilakukan oleh pendidik harus memprioritaskan strategi intervensi sebagai fokus tujuan program pengajaran, upaya itu perlu adanya penilaian sasaran, faktor latar belakang yang ada, proses terbentuknya tujuan Pendidikan, dan kesiapan merubah perilaku dengan penilaian aspek kognitif, afektif serta psikomotor. Pendidikan jasmani juga harus dilakukan dengan tahapan tertentu dan terarah agar dalam proses penyampaian yang terencana dengan baik. Terdiri dari adanya perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi, Adapun aspek pembelajaran Pendidikan jasmani juga meliputi (1) proses belajar yang melibatkan kegiatan Latihan untuk penumbuhan perilaku yang baru dari siswa, (2) kegiatan belajar mengajar tidak terpacu waktu serta tempat yang baik yang dapat mengacu pada pertumbuhan perilaku mandiri siswa (3) Proses belajar harus disesuaikan dengan kondisi peserta didik. Sesuai pendapat dari (Suci & Sin, 2020) yang mengatakan bahwa kebugaran jasmani memiliki pengaruh yang positif dalam peraihian hasil belajar pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi. Jika semua proses dilakukan secara keseluruhan dan terarah akan dapat mendorong kemajuan hasil belajar siswa pada mata pelajaran penjas dan tidak hanya itu juga dapat mendorong siswa beraktivitas fisik berupa Latihan kebugaran jasmani.

3.2.2. Motivasi Belajar dengan Hasil belajar Penjas

Hasil belajar pada anak yang menempuh suatu jenjang pendidikan tidak hanya dipengaruhi oleh adanya kebugaran jasmani juga dapat dipengaruhi oleh motivasi dalam belajar. Hasil belajar harus memenuhi kriteria ketuntasan minimal (KKM) (Madri et al., 2020). Motivasi belajar itu sendiri merupakan sebuah nilai dan hasrat untuk pendorong siswa dalam

melakukan proses belajar. Motivasi belajar juga mempunyai keterkaitan yang signifikan berupa peranan untuk meyumbangkan rangsangan saat belajar, penumbuh semangat dalam setiap diri siswa, dan adanya rasa senang akan aktivitas belajar yang sedang dijalankan sehingga jika siswa mempunyai motivasi yang tinggi maka akan banyak pula energi yang siap untuk melaksanakan proses belajar mengajar. beberapa penelitian menyatakan bahwasannya terdapat hubungan yang baik antara motivasi belajar dengan hasil belajar (Suci & Sin, 2020) (hadjarati & haryanto, 2020) (maksum et al., 2021) (Mon, Emil, Gusril, Fardi, 2017) (Mon et al., 2020). Motivasi belajar juga tidak hanya didapatkan oleh tata cara penyampaian guru kepada siswa akan tetapi juga dapat dari teman sebaya saat di sekolah maupun diluar sekolah dan dari keluarga sebagai dasar pendidikan anak yang diberikan oleh orang tua, dengan kata lain dengan terpenuhi kebutuhan siswa saat mengikuti pembelajaran juga dapat menambah motivasi siswa saat belajar.

Motivasi merupakan pendorong atau suatu estimasi untuk membuat diri seseorang sadar akan melakukan sesuatu demi suatu tujuan (Kurniawan & Hariyoko, 2020). Motivasi belajar juga sangat perlu diberikan bukan hanya di lingkungan sekolah bahkan harus dilingkungan keluarga dan masyarakat luas. Dengan seorang siswa yang mempunyai motivasi belajar yang besar dalam belajar keterampilan, pengetahuan atau dengan aspek yang lain maka siswa tersebut akan mendapatkan dan menguasai keterampilan tersebut dengan cepat, dibandingkan dengan siswa yang rendah akan motivasi dalam belajarnya (Friskawati & Sobarna, 2019). Maka oleh karena itu dengan motivasi yang tinggi yang dimiliki oleh setiap siswa akan juga berdampak pada kemudahan seorang tenaga kependidikan atau guru untuk memberikan materi dan siswa akan cepat menerima materi selama proses kegiatan belajar mengajar khususnya di lingkungan sekolah dan khususnya pada mata pelajaran penjas, sesuai dengan pendapat dari (Hadjarati & Haryanto, 2020) yang mengungkapkan bahwa motivasi belajar berpengaruh baik pada peningkatan hasil belajar penjas tingkat SMP. Selain itu dengan motivasi yang baik dan tinggi akan menambah keaktifan dan ketanggapan siswa dalam proses belajar.

4. Simpulan

Berdasarkan analisis data dari hasil penelitian yang menggunakan literature review ini, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani dan motivasi belajar memiliki hubungan yang signifikan terhadap hasil belajar siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani pada tingkat sekolah menengah pertama (SMP) yang menunjukkan peranan yang penting dan manfaat dari berbagai sudut pandang dalam perairan prestasi belajar yang baik, kejiwaan yang sehat, kesehatan tubuh yang optimal, yang menjadi pendorong lebih bagi siswa dalam melakukan aktivitas dalam proses belajar untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Motivasi belajar tumbuh dari dalam diri seseorang dan juga dapat tumbuh dari pengaruh dari luar. Motivasi ini juga mempunyai peran penting dalam pencapaian hasil belajar yang baik.

Daftar Rujukan

- Andriani, R., & Rasto, R. (2019). Motivasi belajar sebagai determinan hasil belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 4(1), 80. <https://doi.org/10.17509/jpm.v4i1.14958>
- Apriyano, B. (2017). Kontribusi Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (Penjasorkes) pada Pelajar SMP Pertiwi Siteba Padang. *Jurnal MensSana*, 2(2), 19.n <https://doi.org/10.24036/jm.v2i2.20>
- Asmilyadi, R., & Yendrizal. (2020). Hubungan antara Kemampuan Vo2max dan Status Gizi dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa di SMA Negeri 2 Kerinci. *Jurnal Patriot*, 2(2), 538. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/656>

- Baiti. (2019). Penerapan Model Active Learning Dapat Meningkatkan hasil Belajar Lompat Jauh Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 006 Rambah. *Indonesia Jurnal of Basic Education*, 2(1), 71–82.
- Darman, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Pendidikan Jasmani. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(5), 143–154.
- Etale, A., Ammann, P., & Siegrist, M. (2021). The influence of socio-economic status on risk prioritisation. *Journal of Risk Research*, 9(1), 375–379. <https://doi.org/10.1080/13669877.2021.1958046>
- Friskawati, G. F., & Sobarna, A. (2019). Faktor Internal Pencapaian Hasil Belajar Pendidikan Jasmani pada Siswa SMK. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 18(3), 327–335. <https://doi.org/10.17509/jpp.v18i3.15004>
- Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2020). Motivasi Untuk Hasil Pembelajaran Senam Lantai. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 137. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.8646>
- Hendri, G., & Aziz, I. (2020). Motivasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan. *Jurnal Patriot*, 2(1), 171–181. <http://patriot.pppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/533>
- Hervás, G., Ruiz-Litago, F., Irazusta, J., Fernández-Atutxa, A., Fraile-Bermúdez, A. B., & Zarrasquin, I. (2018). Physical activity, physical fitness, body composition, and nutrition are associated with bone status in University students. *Nutrients*, 10(1), 3–7. <https://doi.org/10.3390/nu10010061>
- Kamaluddin. (2019). Penerapan Modifikasi Permainan Lari “Kasvol (Kasti Voli)” Dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani Di Kelas X Smkn 1 Sakra. *Nusantara : Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 1(3), 201–211. <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/nusantara/article/view/389/322>
- Kurniawan, O. E. P., & Hariyoko. (2020). Survei Motivasi Peserta Didik Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sekolah Menengah Pertama. *Sport Science and Health*, 2(2), 114–118. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/index>
- Madri, M., Asnaldi, A., & Yuslindo. (2020). Motivasi Dan Disiplin Dengan Hasil Pembelajaran Pendidikan Jasmani , Olahraga Dan Kesehatan. *JOSEPHA Journal of Sport Science and Physical Education*, 1(2), 32–44.
- Maisaroh, P., & Athar, K. M. (2020). Analisis Komponen Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar Negeri Dilihat Dari Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani Kelas V Usia 10 – 12 Tahun Kota Banjarbaru. *Stabilitas Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(1), 80–83.
- Mon, Emil, Gusril, Fardi, A. (2017). Kontribusi Kebugaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kota Bukittinggi. *Jurnal Mensana*, 2(2), 28–31.
- Mon, E., Gusril, & Fardi, A. (2020). The Contribution of Physical Fitness and Learning Motivation on Learning Results of Sports Specialty. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 460(1), 292–294. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200805.079>
- Monika, M., & Adman, A. (2017). Peran Efikasi Diri Dan Motivasi Belajar Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 2(2), 109. <https://doi.org/10.17509/jpm.v2i2.8111>
- Nurfajri, R., Simanjutak, V., & Triansyah, A. (2019). Hubungan kedisiplinan dan motivasi terhadap hasil belajar pendidikan jasmani peserta didik smp mujahidin pontianak. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Katulistiwa*, 8(11), 2–5.
- Østerlie, O., Løhre, A., Haugan, G., & Hui, S. K. F. (2019). The Situational Motivational Scale (SIMS) in physical education: A validation study among Norwegian adolescents. *Cogent Education*, 6(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2019.1603613>
- Pratiwi, E., & Novri, S. M. (2020). Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani Untuk Guru Sekolah Dasar.
- Rahmawati, D. F., & Hariyanto, E. (2020). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bela Diri Sekolah Menengah Kejuruan Negeri. *Journal Sport Science and Health*, 2(3), 582–591.
- Sari, N., & Sin, T. H. (2020). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Dengan Hasil Belajar Mata Pelajaran Penjas Pada Kurikulum 2013. *Jurnal Sporta Saintika*, 5(2), 191–198.
- Sousia, M., & Huliselan, A. (2020). Motivasi Belajar Siswa SMP Negeri 13 Ambon. *Jurnal Pedagogika Dan Dinamika Pendidikan*, 8(1), 87–95.

- Sriyatin, S., Sucipto, A., & Sulikan, S. (2018). Peningkatan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Melalui Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw Siswa Sdn Sambigede 03 Sumberpucung Malang. *JP.JOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 1(2), 80–91. <https://doi.org/10.33503/jpjok.v1i2.169>
- Suci, N. sari, & Sin, T. H. (2020). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Dengan Hasil Belajar Mata Pelajaran Penjas Pada Kurikulum 2013. *Jurnal Sporta Saintika*, 5(September), 191–198.
- Sulnawir, S., Muhammadong, M., & Usman, A. (2020). Analisis Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Di SMA Negeri 9 Makassar. *Journal of Sport and Physical Education*, 1(1), 79.
- Syahniar, S., & Dwi, B. N. (2018). Hubungan Motivasi Belajar Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani. *Jurnal Counseling Care*, 1(2), 17–24. <https://doi.org/10.22202/jcc.2017.v1i2.2524>
- Wibowo, H., & Gani, R. A. (2018). Pendidikan Jasmani Materi Ajar Passing Bawah Dalam Permainan Bolavoli Pada Siswa Kelas Vii Smp Negeri 2 Majalaya. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 1(1), 45–50.
- Winarno, M. E. (2006). *Perspektif pendidikan jasmani dan olahraga*. <http://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2018/02/buku-4.pdf#page=7>
- Xiang, M., Gu, X., Jackson, A., Zhang, T., Wang, X., & Guo, Q. (2017). Understanding adolescents' mental health and academic achievement: Does physical fitness matter? *School Psychology International*, 38(6), 647–663. <https://doi.org/10.1177/0143034317717582>
- Yusuf Sukman, J. (2017). Upaya Maksimal Meningkatkan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Melalui Penerapan Model Periksa Sendiri Siswa Kelas IV A Semester I SD Negeri 1 Ubung Tahun Pelajaran 2016/2017. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1(2), 132–144.